

مقایسه کیفیت خواب پرستاران شاغل در شیفت‌های ثابت و در گردش

*محمد علی سلیمانی^{۱۵} فریبا نصیری زیبا^{۱۶} اکرم ذونعمت کرمانی^{۱۷} فاطمه حسینی^{۱۸}

چکیده

زمینه و هدف: پرستاران به دلیل ماهیت شغلی خویش با انواع تنیدگی‌ها در محیط کار روبرو هستند و به دلیل کار در شیفت‌های کاری صبح، عصر و شب، شیفت در گردش بودن از جمله افرادی هستند که مستعد ابتلا به انواع اختلالات خواب می‌باشند. پرستاران زنی که مسئولیت نگهداری و مراقبت از خانواده هایشان را نیز بر عهده دارند، به دلیل برنامه خانوادگی خاص خود ساعات خواب کوتاه تری دارند و کیفیت خواب آن‌ها به دلیل نور، صدا و ... ضعیف می‌باشد. این پژوهش با هدف مقایسه کیفیت خواب پرستاران شاغل شیفت‌های ثابت و در گردش انجام شد.

روش بررسی: این مطالعه از نوع توصیفی مقایسه‌ای بود. نمونه پژوهش ۵۲۰ نفر از پرستاران شاغل در شیفت‌های مختلف بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند که از طریق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای در پژوهش شرکت کردند. داده‌ها با استفاده از ابزار PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) جمع‌آوری شد.

یافته‌ها: کیفیت خواب ۶۹/۶ درصد پرستاران شیفت ثابت خوب و کیفیت خواب ۳۰/۴ درصد بد بود، همچنین ۵۶/۲ درصد پرستاران شیفت در گردش کیفیت خواب خوب و ۴۳/۸ درصد کیفیت خواب بدی داشتند. نتایج آزمون کای اسکور نشان داد که بین کیفیت خواب پرستاران شیفت ثابت و پرستاران شیفت در گردش اختلاف معنی‌دار وجود دارد به طوری که پرستاران شیفت ثابت از کیفیت خواب بهتری برخوردار بودند (P = ۰/۰۰۱).

بحث و نتیجه‌گیری: مدیریت مناسب و کارآمد و برنامه‌ریزی دقیق شیفت کاری جهت کاهش اختلالات خواب پرستاران پیشنهاد می‌شود. بهبود کیفیت خواب پرستاران می‌تواند سلامت عمومی پرستاران و نهایتاً کیفیت مراقبت‌های به عمل آمده از بیماران را ارتقاء دهد.

کلید واژه‌ها: کیفیت خواب، پرستاران، شیفت ثابت، شیفت در گردش

تاریخ دریافت: ۸۵/۱۱/۱۸، تاریخ پذیرش: ۸۶/۶/۱۹

^۱ کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران
(* مؤلف مسئول)

^۲ مربی گروه داخلی و جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

^۳ مربی گروه بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

^۴ مربی گروه آمار، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران